

## **Алкоголизм и здоровье – несовместимы!**

О вреде алкоголя знают практически все, но большинство считает, что это касается только людей, страдающих алкогольной зависимостью. Однако пристрастие к спиртному развивается постепенно и незаметно, и вот человек уже не может себе представить отдых без бутылки пива или бокала вина.

Этанол, содержащийся в алкоголе, обладает психотропным эффектом, связанным с наркотическим влиянием на центральную нервную систему, поражает печень, органы кровообращения, репродуктивную систему. Смертельная доза этанола при однократном приеме составляет от 4 до 12 г на 1 кг массы тела. В среднем это 300 мл 96 % спирта или полторы бутылки водки. В результате регулярного употребления алкоголя развивается комплекс болезненного пристрастия к нему, что ведет к нарушению деятельности нервной системы. Дрожание рук, век и кончика языка, сильная потливость и похолодание ладоней. Очередная порция спиртного снимает данные симптомы, формируется сильная зависимость, замыкается порочный круг.

Врачи-наркологи считают алкоголизм тяжелым прогрессирующим заболеванием с весьма тяжелыми осложнениями и высокой степенью летального исхода. И это легко доказуемо, ведь кто хотя бы раз видел приступ алкогольного делирия (белой горячки), тот уже никогда не усомнится в том, что зависимость от спиртного – серьезная болезнь. Однако существует и весьма обширная часть населения, среди которого немало родственников алкоголиков, кто считает, что алкоголизм является признаком банальной распущенности и раз уж слаб человек, не смог устоять, то ничего и не сделаешь.

Когда пьющий человек говорит, что он не алкоголик, что он полностью контролирует себя, захочет и не будет больше пить – это психологическая уловка, «отмазка». Он действительно может не пить, но ведь пьет. Основной критерий алкоголизма – это неспособность остановиться на 50-100 граммах. И единственный способ избавиться от зависимости – отказаться от тех самых стартовых «20 капель». Главное, чтобы человек сам захотел это сделать. В противном случае ему никто и никогда не сможет помочь. Такова печальная правда алкоголизма.

Заведующий Заводско-Слободской ВА

В.С. Хлыстунов